

令和2年2月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※予告無く変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診			糖尿病	当直
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	内科・三診		
1	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純				高橋重
2	日	休診(日直 高橋重)								津野
3	月	前田純	前田隆		濱田	前田純	多田羅			竹崎
4	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野
5	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				多田羅
6	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
7	金	前田隆		佐尾山	辻	佐尾山				藤原
8	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純				桑原
9	日	休診(日直 桑原)								
10	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純				竹崎
11	火	休診(日直 河野)								河野
12	水	岸		佐尾山	濱田	岸				
13	木	佐尾山			辻	佐尾山		隈元		山田
14	金	前田隆	佐尾山		辻	佐尾山			鈴木-	藤原
15	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆			谷口	桑原
16	日	休診(日直 桑原)								原田
17	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹崎
18	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野
19	水	岸	多田羅	佐尾山	辻	岸				多田羅
20	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
21	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	藤原
22	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆			谷口	桑原
23	日	休診(日直 桑原)								横井
24	月	休診(日直 廣野)								廣野
25	火	前田純	河野		濱田		河野			河野
26	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				多田羅
27	木	佐尾山	多田羅		濱田	佐尾山		隈元		山田
28	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	藤原
29	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純				穴田

普通寺 前田病院

広報 純心便り

今月の一言



理事長 前田隆史

令和初の一月もはや過ぎ二月に入りました。

一月の出来事と云えば、中国武漢でのコロナウイルスによる肺炎の伝染です。

武漢の人口は一千万人を超える日本の首都東京と同じ位の大都市です。そういう所で伝染病の拡大が起こっているという非常事態で、全世界に拡散しております。日本にも入ってきており拡がっております。その為中国では、新型コロナウイルスによる肺炎患者を専門的に受け入れる千床の病院をわずか十日間

2020年
2月
第144号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 各施設 新年の行事
- いびきについて
- 旬の素材で簡単料理・・・給食

〔純心会理念〕

信頼される医療
想いと優しさの伝わるケア
私たちはそれを目指します

で建設し、更に千五百床の病院をも作り上げるといふすごさです。唯、中国政府は当初の感染防止対策の失敗を認めておりません。間違えたことは間違えたと思潔く反省する態度は立派だと思います。国会中継を見ていると、どこかの国の政府も見習う必要があると思います。

二月二日(日曜日)に香川丸亀国際ハーフマラソンがありました。我々の純心会グループからも十名近くの健脚自慢が参加したそうです。彼等は毎年参加しているとのこと。

今年はおリンピックの年ですが、純心会グループでもスポーツ熱が高まっており、卓球クラブを作ろうとの気配があります。楽しみです。



各施設 新年の行事

令和になって初めての元旦です。しかし、新年早々、世界的な問題が起きています。新型コロナウイルスが猛威をふるい、日毎に感染者や死者が増え続け衰える様子が全くありません。早く終息することを願うばかりです。

毎年、自然災害などさまざまなことが起こりますが、各施設では皆の健康と平和を祈り、初詣など新年の行事を行いました。

ふれあいの箱

当院では、正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。

専門外来	消化器内科	前田純 河野寿明	糖尿病外来	鈴木一永 谷口洋
	消化器外科	鈴木康之 隈元謙介	泌尿器科	多田羅潔
	呼吸器外科	吉田千尋	小児科	濱田嘉徳 辻正子



いびきに注意

いびきをかいていると、よく寝ていると思いがちですが、実はその逆だということを知っていますか。

いびきは、睡眠中にのど（上気道）が狭くなったとき、そこを通る空気が発する振動音です。寝ると、舌のつけ根が奥へ下がり、周辺の筋肉もゆるむため、誰でも少しはのどが狭くなります。

健康な人の場合、極端に狭くなることはないため、寝息といった程度の音しかしません。しかし、何らかの異常があると、のどの狭まりもひどくなり、いびきとなるのです。

お酒をたくさん飲んだときや疲れているとき、風邪をひいたときなどにも、いびきをよくかきます。こうした一時的ないびきは異常なものではありませんが、慢性的にいびきをかくような場合には注意が必要です。

いびきをかく人は、睡眠時の血液中の酸素量が低下しています。人によって、またいびきの程度によっても違います。また、健康な人と比べて3割も低下する人もいます。こうした呼吸障害が、日常生活に支障をきたしたり、生活習慣病の原因やリスクとなっています。

いびきの原因

①肥満

太ると首の周りにも脂肪が付きます。首の周りの体脂肪により、上気道が狭くなります。また、太ると舌にも脂肪が付き肥大します。舌が大きくなることで気道を塞ぎ狭くしてしまいます。



②加齢

年齢を重ねることで、筋肉の機能が低下し、気道の筋力も低下します。睡眠中に気道の筋肉が緩むことで、気道が狭くなりいびきの原因になります。

③扁桃の肥大

肥満でない小児のいびきの原因は、扁桃の肥大が大半を占めます。成人の場合、なんらかの理由で扁桃が腫れ、いびきの原因になることがあります。



④口呼吸

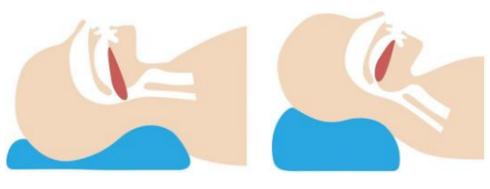
口で呼吸をすると、鼻で呼吸をするよりも気道が狭くなるのでいびきの原因になります。また、口呼吸をしていると、喉が乾燥してしまい、ホコリや菌が喉に付着することで炎症を起こしやすくなります。

そして、炎症による腫れで気道が狭くなります。いびきを引き起こすことにもつながります。

顎が小さい、小さい顎が小さかったり、細かったり、噛み合わせが悪かったりすると、寝ているときに舌が顎の中で収まりが悪くなり喉に落ち込んでいきます。

⑥眠るときの姿勢
眠るときの姿勢がいびきの原因となることがあります。**【顎が引けている】**枕の中材がパンパンなど、高すぎる枕を使っている人によく見られます。

【首が反り返っている】また反対に、首が反り返っていることで、気道が狭くなります。



⑦薬理学的要因により筋肉が弛緩・気道が狭くなる

◆アルコール
人体への作用に「筋肉の弛緩」があります。アルコールが作用したまま眠ると、上気道の筋肉も緩んだままになるため、いびきの原因になります。

◆薬剤
いびきをかくようになった時期と現在服用している薬が処方された時期が近い場合、処方薬が原因となっているかもしれません。薬によっては筋肉の弛緩作用を持つため、いびきの原因になることがあります。

◆たばこ
絶対的な原因であるとは断定されていませんが、喫煙者は非喫煙者と比べていびきの発症率が2倍以上との相関関係が認められています。煙により喉の粘膜を痛めることが主な原因と考えられています。

⑧寝室の温湿度
室温・湿度が低いと、鼻がつまりやすくなります。そのため、睡眠中に気づかずに口呼吸になることもあります。いびきの症状が冬場にだけある人は、この原因に該当するかもしれません。



対策

【肥満、加齢の対策】

- ① 舌を内側の歯茎をなぞるように回します。
- ② 1周を1回として、右回りで20回、左回りで20回。これを1セットとします。
- ③ 朝昼晩に1セット行い、1日3セットを目標に行いましょう。

また、肥満気味の方は食事制限や習慣的に運動をして、脂肪を落とすことにも励みましょう。

【扁桃の肥大への対策】

幼い頃に風邪などで喉に炎症が起こると、肥大したままになってしまうことがあります。ひどい場合は手術で切除することもありますが、まずは病院で相談してみましょう。

【口呼吸への対策】

副鼻腔炎、鼻炎などで鼻が慢性的に詰まっている場合は、まずはそちらの治療が先決になります。ですが、習慣やくせで口呼吸になっているのであれば、自分で意識をして直すことができます。睡眠中、口を開かないようにするテープなど、ドラッグストアでいびき予防グッズがあり、それにより口呼吸の改善できます。

また、口の周りの筋肉の筋トレをするのも効果的です。

「あー」と言いながら大きく口を開け、「いー」で口を横に、「うー」で口をすぼめて、最後に「べー」で思いっきり舌を出します。これを1日30回行いましょう。

【顎が小さく細い場合の対策】

● **食べながらエクササイズ**
なるべく柔らかいものを避け、歯ごたえのあるものをしっかり噛んで食べましょう。

● **喋りながらエクササイズ**
口を大きく動かして喋るようにしましょう。

● **口内エクササイズ**

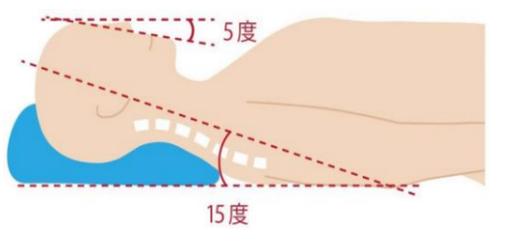
【悪い寝姿勢への対策】

● **肩口から頭が15度の傾斜**
気道を狭めない角度で、呼吸が楽にできます。

● **顔面が5度の傾き**
顔が若干うつ向く程度で、気道の通りが最も良くなり睡眠中の呼吸がとても楽になります。

● **それでもいびきをかく場合は、横向きで寝てみましょう。**

● **【薬理学的要因の対策】**
たばこやお酒は、1日に吸う本数を減らしたり、飲酒を控えることでいびきの改善が見込みます。薬剤については、病院や薬局で相談してみましょう。



【温湿度の対策】

睡眠に理想的な室温は、夏場では25℃前後、冬場では18℃前後。湿度は55%前後です。もし、それでも乾燥しているように感じたら、加湿器で湿度を高くしてみましょう。加湿器を持っていない人は、眠るまえにバケツに熱めのお湯を張り、寝室に置いておきましょう。



『白菜』は鍋だけじゃない！大量消費できて美味しく調理



麻婆白菜

【作り方】

- ① にんにく、しょうがをみじん切りにする。白菜は5mm幅に繊維に垂直になるように切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚ミンチをしっかり炒める。次ににんにく、しょうがを入れ香りが出るまで炒める。
- ③ 赤味噌・豆板醤・さとうを入れ全体にからまったら白菜を入れ軽く炒める。水と酒、しょうゆを入れ沸騰したら弱火にし約5分煮る。（食感を残したい時は煮る時間を2分程度で）
- ④ 弱火にし、水溶き片栗粉を少量ずつ加えながら混ぜ程よくとろみが付いたら中火にし軽く炒める。
- ⑤ ラー油とごま油を回し入れたら完成♪

【材料】(2~3人分)

白菜・・・1/4 (約250g)、豚ミンチ・・・200g、水・・・200cc、サラダ油・・・適量、にんにく・しょうが・・・小さじ1、赤味噌(八丁味噌)・・・大さじ1、豆板醤・・・小さじ1、さとう・・・大さじ1と1/2、酒・しょうゆ・・・大さじ1、水溶き片栗粉・・・適量、ごま油・・・小さじ1/4、ラー油・・・お好みで